Survivre à un traumatisme, mode d'emploi

Les catastrophes peuvent avoir l'effet d'un tsunami sur le psychisme humain. Si le stress auquel les victimes sont soumises est universel, les moyens d'y répondre sont largement culturels. Eclairage du psychologue et psychothérapeute Philip Jaffé.

Fabienne Cellérier Probst

« A moyen et à long terme les réactions sont multiformes : déni de la situation, acceptation passive, optimisme exagéré, évitement, pensée magique, désorientation, agressivité, impulsivité, trouble du sommeil et de la libido, douleurs physiques, fatigue, angoisses, dépression, honte, culpabilité, sentiment de fragilité, perturbation des relations sociales, addictions… » Philip Jaffé dresse la longue liste des troubles dus à un stress post-traumatique. Professeur à l'Université de Genève et directeur de l'Institut universitaire Kurt Bösch, le psychologue intervient aussi bien auprès des victimes de violences que du personnel humanitaire et observe les effets du stress extrême sur les gens.

« Tous ces symptômes peuvent être isolés ou groupés, transitoires ou chroniques, précise le psychologue. Certains signes n'apparaissent qu'après plusieurs mois. De façon exceptionnelle, quelques personnes ne présentent aucune perturbation, même des années après. De manière générale, nous pouvons nous adapter à des tensions très importantes si le stress est régulier et soutenu et si on garde l'espoir qu'il s'arrêtera. »

Le rôle des valeurs éthiques

Les catastrophes naturelles, par leur caractère imprévisible et aléatoire, sont donc des événements particulièrement stressants auxquels l'être humain a beaucoup de difficulté à s'adapter. Mais une démarche d'intégration peut aider. « Tout le travail thérapeutique consiste à donner un sens à ce qui a été vécu, à contextualiser, à apprendre à mettre des distances physiquement et mnésiquement, à se concentrer sur l'avenir qui reste à la victime, explique Philip Jaffé. L'entourage, les valeurs éthiques et spirituelles de la personne jouent un rôle crucial. Etre connecté à d'autres et en ressentir l'empathie est un facteur énorme pour le bien-être de la personne. »



Adrienne Barman

La démarche thérapeutique doit en outre tenir compte de la culture d'origine du traumatisé. Le facteur culturel est en effet déterminant dans la prise en charge du patient et crucial dans la façon de ce dernier d'appréhender le traumatisme et la souffrance qui en résulte. « En Suisse, on baigne dans la victimologie, reconnaît le psychologue. Un psy se cache derrière chaque buisson, et c'est tant mieux car on peut faire beaucoup de bien. Mais allez dire à un survivant du tremblement de terre à Haïti ou à une réfugiée du Soudan que cela fait du bien de parler de ce qu'ils ont vécu… ! » Culturellement, certains groupes vivent ce qui leur arrive de manière plus pudique et résignée alors qu'ailleurs, les moments tragiques sont exprimés en groupe, au son des hululements des pleureuses.

Un vaccin contre le trauma ?

Si le traumatisme prend toujours par surprise, une certaine anticipation est possible pour ceux que le métier expose immanquablement aux dangers. Soldats, policiers, ambulanciers, humanitaires peuvent ainsi bénéficier d'une préparation, en prévoyant dans leur formation des situations de gestion d'incidents de divers types : se faire tirer dessus, passer un check point… « Il s'agit en quelque sorte d'innoculer du stress gérable dans une situation encadrée et se vacciner ainsi contre des événements réels par la suite. Mais il est difficile de parer à tout et de savoir comment on réagira lorsqu'un contexte dramatique s'impose. On sait qu'entre 10% et 20% des soldats seront paralysés lors de leur première rencontre 'live' avec l'ennemi. »

Le vaccin ne semble pas infaillible non plus auprès du simple citoyen. Pandémie, famine généralisée, choc pétrolier : toutes les catastrophes annoncées et non réalisées ne nous empêchent pas de craindre les suivantes. « Il semble que nous vivions dans le court terme et sous l'influence des médias. Nos réactions sont instantanées et souvent irrationnelles par rapport à des dangers théoriques ou à probabilité incertaine », estime Philip Jaffé. Et le psychologue de conclure qu'à voir les peurs qu'un simple coup de tonnerre continue de provoquer, il est clair que nous sommes toujours sous l'influence de peurs ancestrales que nous ne maîtrisons qu'en apparence.